



# Fletë informuese

## Është mirë të kesh kujdes shtëpiak

Shëndeti juaj është prioritet i Qeverisë së Australisë. Kjo përfshinë mbrojtjen nga koronavirusi (COVID-19).

Punëtori për kujdesin e të moshuarve që viziton shtëpinë tuaj do të merr të gjitha masat e nevojshme për t'u siguruar që jeni të sigurt.

Kjo përfshin këshillimin në vijim nga Zyrtari kryesorë mjekësorë australian në lidhje me atë se kur duhet përdorur mjete mbrojtëse.

Punëtori juaj për kujdes të të moshuarve do të duhet të mbajë pajisje personale mbrojtëse përfshirë maska, doreza, kombinon dhe mbrojtëse të syve nëse është e nevojshme në zonën tuaj.

Mjetet mbrojtëse personale duhet veshur nga ana e punëtorit tuaj për kujdesin e të moshuarve nëse:

- Keni qenë të diagnostifikuar me COVID-19
- Jeni i dyshuar se keni COVID-19
- Shfaqni simptome të COVID-19

Asnjë punëtor për kujdes të të moshuarve që shfaq simptome të COVID-19 nuk lejohet të punon – dhe për të qenë të sigurt, punëtorët me simptome testohen. .

Punëtorët për kujdes të të moshuarve ndjekin këshillimin më të mirë mjekësorë për t'ju mbrojtur juve dhe veten nga COVID-19.

## Këshillim i mëtutjeshëm

Për më shumë në lidhje me COVID-19 ju lutem telefononi Linjën nacionale për ndihmë për koronavirus në **1800 020 080** apo vizitoni [health.gov.au](https://www.health.gov.au)



Nëse ju duhen më shumë informacione për shërbimet e mbështetjes, kontaktoni Kujdesi im për të moshuar duke telefonuar në **1800 200 422**.

Nëse keni ndonjë shqetësim për shërbimet e kujdesit apo për kujdestarin, ju lutem kontaktoni dhënësin e shërbimeve për kujdes të të moshuarve.

## Mbrojtja nga koronavirusi

Higjiena e mirë dhe kujdesi kur bashkëveproni me njerëz tjerë janë mbrojtjet më të mira për ju dhe për familjen tuaj nga koronavirusi. Kjo përfshinë:

- mbulimi i kollitjeve dhe teshtitjeve me bërryl apo faculetë
- hedhja e faculetave të përdorura menjëherë në shportë dhe larja e duarve
- larja e shpeshtë e duarve tuaja me sapun dhe ujë, përfshirë para dhe pas ushqimit dhe pasi të shkoni në tualet, dhe kur të dilni për të blerë apo në vende tjera
- përdorimi i sanitizueve të duarve alkoolik (60% alkool), atëherë mund të aplikohet
- pastrimi dhe dezinfektimi i shpeshtë i sipërfaqeve dhe sendeve
- qëndrimin në shtëpi dhe shmangien e kontaktit fizik me tjerët, përveç kur keni nevojë për ndihmë apo kujdes
- shmangien e udhëtimit të panevojshëm
- konsiderimin që farmacisti tua sjell barnat
- konsiderimin që produktet ushqimore dhe sendet esenciale t'ju sjellen në shtëpi
- qëndrimin 1.5 metra larg— gjatësi prej 2 krahësh — nga të tjerët, kur është e mundur

## Kujdesuni për shëndetin tuaj

Duhet të vazhdoni me kujdesin e rregullt shtëpiak dhe kujdesin shëndetësorë. Kjo është aq e rëndësishme sa edhe mbrojtja nga koronavirusi.

Të pasurit kontakt të rregullt me mjekun tuaj dhe thirrni atë nëse jeni të shqetësuar për ndonjë gjendje tuaj shëndetësore. Ata mund të kenë mundësi të ofrojnë kujdes përmes telefonit apo përmes tele-konferencës, kurse kujdesi i drejtpërdrejt akoma do të jetë në dispozicion.

